HORNÍ KONČETINA		
Masírovaný leží na zádech, na masáž ramene se posadí.		
Celá HK		
Tření	Plochou dlaní	Uchopíme klientovu ruku za zápěstí nejdříve souhlasnou rukou, jeho dlaň směřuje vzhůru. Tření provádíme na vnější straně předloktí, tricepsu, ramenu, bicepsu, vnější straně. Poté opačná ruka a masírujeme z druhé strany – vnitřní strana, triceps, biceps, vnitřní strana. Palec je v opozici.
Prsty		
Roztírání	Nůžkový hmat	Jednotlivé prsty, potom všechny najednou
Hřbet ruky a prsty		
Roztírání	Částí dlaně	
	Špetkou	
	Palce	Spirály, tahy nahoru a dolů
Dlaň		
Hnětení	Vlnovité	Palcový i malíkový val, ruka leží na stole
Roztírání	Částí dlaně	
	Palci	
	Pěstí	Dlaň podložíme druhou rukou, ruka leží na stole
Zápěstí		
Roztírání	Částí dlaně	Dlaň leží na stole
	Špetkou	
	Palci + 8 mat	
	Vidlicí	Shora, palce v opozici, HK leží na malíkové hraně
Předloktí		Nejprve flexorová, poté extenzorová strana předloktí za sebou
Tření	Vytírání přes ruku	Dlaň nahoru x dolů
Hnětení	Vlnovité	Dlaň nahoru x dolů
	Finské	Dlaň nahoru x dolů, úhel v lokti 160, ruka opřená o stehno; spirály a slalom
	Pomalé válení	Úhel v lokti 90, ze všech stran
Tepání	Smetáním	
	Vějířovité	Lehce!
Chvění	Rychlým válením	
Loket		
Roztírání	Částí dlaně	Naše druhá ruka drží HK za triceps

	Špetkou	Naše druhá ruka drží HK za triceps
	Palci + 8 hmat	
Biceps		
Tření	Vytíráním přes ruku	
Hnětení	Uchopováním a odtahováním	
	Vlnovitým	
	Finské	Spirály a slalom
Tepání	Smetáním	
	Vějířovité	
Chvění	Vidlicí do stran	Paže ohnuta v lokti
Triceps		Paže ohnuta v lokti přes tělo.
Tření	Vytíráním přes ruku	
Hnětení	Uchopováním a odtahováním	
	Vlnovité	
	Finské	Spirály a slalom
	Pomalým válením	Dlaň držíme pod bradou – “housle“
Tepání	Smetáním	
	Vějířovité	
Chvění	Rychlým válením	Dlaň držíme pod bradou – “housle“
Rameno		
Tření	Vytíráním přes ruku	Prsty proti sobě, palce v opozici, paže volně visí
Hnětení	Vlnovité	Paže leží na našem rameni, prsty proti sobě, palce v opozici
	Finské	Spirály, slalom, paže volně visí
Roztírání	Částí dlaně	
	Špetkou či 4 prsty	Paže leží na našem předloktí
Tepání	Vějířovité	Paže leží na našem rameni, prsty proti sobě
Chvění	Vidlicí	Paže leží na našem předloktí
Celá HK		
Vytřásání	Nahoru, dolů, do stran	

Pohyby v kloubech	Zápěstí	Flexe, extenze, rotace
	Loket	Flexe, extenze, supinace, pronace
	Rameno a loket	Rotace vpřed a vzad
Tření	Plochou dlaní	